



## CONSEJERÍA DE SALIDA



LAS DECISIONES SANAS PARA EL BIEN DE SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA

### Factores de riesgo de salud y nutrición

Mientras usted estuvo en el programa WIC, se identificaron las necesidades de salud y nutrición para usted y sus hijos. Usted recibió alimentos suplementarios, educación en nutrición, consejería y referencias para mejorar su salud.

Continúe usando la información que ha recibido para tomar decisiones sanas para el bien de su salud y la de sus hijos.

### ¿Por qué el ácido fólico?

- Esta vitamina del complejo B puede ayudar a prevenir defectos congénitos en el cerebro y la médula espinal.
- Consumir suficiente ácido fólico todos los días puede ayudar a prevenir defectos congénitos en los bebés que usted pueda tener en el futuro.
- También es muy importante después de dar a luz. Tomar una multivitamina ayuda al crecimiento y la reparación de las células, algo que su cuerpo hace todos los días.
- El ácido fólico puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, los derrames cerebrales y algunos tipos de cáncer.

### ¿Por qué son importantes las vacunas?

**Las vacunas pueden salvar la vida de sus hijos.** Usted y sus hijos pueden estar protegidos contra muchas enfermedades más que nunca antes. Las vacunas los protegen a usted y a su familia contra enfermedades como el sarampión, las paperas, la polio y la tos ferina.

**Las vacunas protegen a sus seres queridos.** Usted y sus hijos necesitan vacunas en el momento adecuado para protegerse de las enfermedades. Un niño que no está al día con sus vacunas no solo afecta la salud de su familia, sino también la salud de sus amigos, compañeros de clase, vecinos y toda la comunidad.

**Las vacunas pueden ahorrar tiempo y dinero a su familia.** Un niño que contrae una enfermedad que se puede prevenir con una vacuna debe permanecer fuera de la escuela o de la guardería. Una enfermedad prolongada puede costar tiempo perdido de trabajo, cuentas médicas o cuidado por incapacidad a largo plazo.

**Las vacunas protegen a las generaciones futuras.** Las vacunas han reducido o eliminado muchas enfermedades que hasta hace poco tiempo mataban o dejaban a las personas gravemente incapacitadas.

### ¿Cuáles son los riesgos para la salud del uso del alcohol, el tabaco y otras drogas?

- Fumar durante el embarazo es la principal causa prevenible de enfermedad y muerte entre las madres y los bebés.
- El Síndrome de alcoholismo fetal (SAF) tiene consecuencias de por vida para los niños y sus familias, pero es 100 por ciento evitable. Si usted está planeando quedar embarazada o está embarazada, no beba.
- Cuando una mujer está embarazada:
  - No existe un momento seguro para usar alcohol, tabaco u otras drogas*
  - No existe una cantidad segura de alcohol, tabaco u otras drogas*
  - No existe un tipo seguro de alcohol, tabaco u otras drogas*

## ¿Por qué son importantes algunos nutrientes?

**Los alimentos con ácido fólico** ayudan a producir glóbulos rojos sanos y pueden reducir el riesgo de algunos defectos congénitos.

- Jugo de naranja
- Tortillas de trigo integral
- Huevos
- Frijoles, chícharos, lentejas
- Cereales
- Verduras de color verde oscuro
- Pan
- Jugo de verduras

**Los alimentos con hierro** ayudan a producir glóbulos rojos sanos.

- Cereales
- Pan
- Tortillas de trigo integral
- Frijoles, chícharos, lentejas
- Pescado enlatado
- Carnes en alimentos para bebés
- Huevos

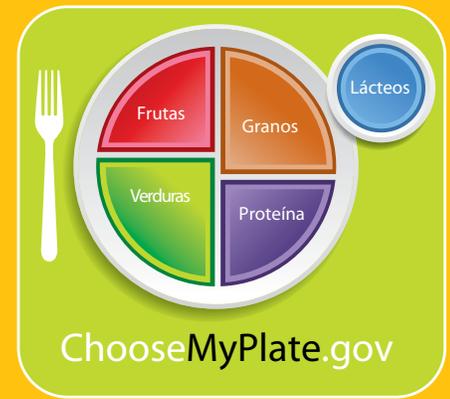
**Los alimentos con calcio** ayudan a desarrollar dientes y huesos fuertes, y ayudan en el funcionamiento de los músculos.

- Leche
- Cereal
- Queso
- Frijoles secos
- Tofu
- Verduras (espinaca, col rizada, brócoli)
- Leche de soya
- Pescado enlatado (con espinas)

## ¿Por qué amamantar es bueno para la mamá, el bebé y la familia?

- Los expertos en medicina, como la Academia Americana de Pediatría, recomiendan amamantar durante el primer año de vida y después.
- La lactancia puede ayudar a crear el vínculo afectivo entre la madre y su bebé.
- Amamantar quema calorías, lo que hace más fácil perder el peso ganado durante el embarazo. También ayuda a la matriz a volver a su tamaño original y reduce cualquier sangrado que pueda tener la mujer después del parto.
- La leche materna es la nutrición más completa para los bebés y cambia para satisfacer las necesidades del bebé.
- La leche materna tiene la cantidad justa de grasa, azúcar, agua y proteína necesaria para el crecimiento y el desarrollo del bebé.
- La leche materna tiene anticuerpos que ayudan a proteger al bebé de virus y bacterias. Los bebés amamantados pueden combatir mejor infecciones y enfermedades como diarrea, infecciones de oído y enfermedades respiratorias como la pulmonía.

Recuerde, cada experiencia al amamantar es diferente. ¡Mientras más amamante, más fácil se le hará!



## Planificando una dieta bien balanceada

Antes de comenzar una comida, piense en qué y cuánto pone en el plato.

- La mitad del plato debe llenarse con frutas y verduras.
- Por lo menos la mitad de los granos deben ser integrales.
- Varíe las fuentes de proteínas.
- Cambie a leche descremada o con 1% de grasa.

Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para más información acerca de una dieta balanceada.



Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

[health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php](http://health.mo.gov/living/families/wic/wicfamilies/apply.php)

EMPLEADOR CON IGUALDAD DE OPORTUNIDADES Y POLÍTICAS DE ACCIÓN AFIRMATIVA

Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.

Se pueden conseguir otros formatos de esta publicación para personas con discapacidades al comunicarse con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204.

Los ciudadanos con impedimentos auditivos o del habla pueden marcar 711.

WIC #712 Spanish (3/12)